



よく噛んで食べよう！

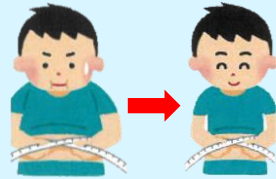


「噛む」ことは食事にかかせないものであり、私たちの健康に大きく関わっています。噛むことには様々なメリットが期待できますので、普段の食事ですっかり噛んで食べることができているか見直してみましょう。

●噛むことで得られる効果

①肥満の予防・改善

人が満腹感を感じ始めるのは食べ始めてから20分後。ゆっくりよく噛んで食べると少量でも満足感を得ることができるため食べ過ぎを防ぐことができる



②味覚の発達

よく噛んで食べることで食材本来の味を感じることができる



③脳の活性化

顔の骨や筋肉が動き血流が増加することで脳細胞の働きが活発になる **認知症予防にも！**



④言葉の発音をはっきりする

口回りの筋肉が発達するため口をしっかり開けて発音できる



⑤口腔内の病気予防

唾液に含まれる成分が口の中を清潔に保ち虫歯や歯周病を予防する



⑥ガンの予防

唾液に含まれる成分が発がん物質の働きを抑制すると言われている



⑦胃腸の働きを促進

消化酵素の分泌が促進され食べ物の消化を助ける



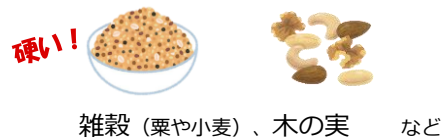
●咀嚼回数は減少している！

噛むことにはたくさんの効果がありますが、近年は噛む回数の減少が問題になっています。1回の食事にかかる咀嚼回数を比べると、現代は弥生時代の1/6ほどになっています。「柔らかく食べやすいものが多い」や「時間に余裕がなく急いで食べる」ことが原因だと言われています。



弥生時代

咀嚼回数 3990回
食事時間 51分



雑穀(粟や小麦)、木の实 など



戦前

咀嚼回数 1420回
食事時間 22分



麦ごはん、高野豆腐(乾物) など



現代

咀嚼回数 620回
食事時間 11分



白米、ファストフード など

●よく噛んで食べるための工夫

* 噛み応えのある食材を選ぶ

根菜類、貝類、きのこ、海藻 など



* 飲み物で流し込まない

* ながら食べをしない

* 1口を小さくする



* 食事時間に余裕を持つ など

よく噛んで食べましょう！

●ドック弁当に入っている噛み応えのある食材



えび



しいたけ



よく噛んで食べるために

1口30回よく噛んで食べようと意識していても実行はなかなか難しいものです。時には食材や食べ方を工夫して意識して噛む回数を増やしましょう。



《いつもの食事をひと工夫》

ごはんを…



白米

玄米

Point

食物繊維が豊富に含まれている玄米は白米よりも硬いのでよく噛んで食べることになります。

その他に食物繊維が豊富な食材



根菜類

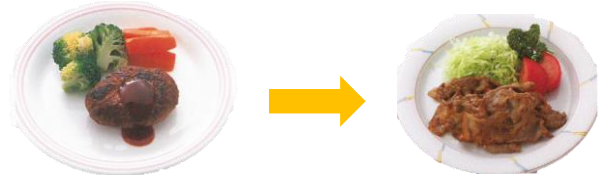
海藻類



乾物

(切り干し大根や高野豆腐 など)

肉のおかずを…



ハンバーグ

生姜焼き

Point

ひき肉や薄切り肉よりもかたまり肉を選ぶとたくさん噛むことができます。

食材は大きく切る

千切り・薄切りよりもざく切り・乱切りなど大きく切るようにしましょう。肉や野菜は繊維を残すように切ると食感を楽しめます。



魚のおかずを…



マグロ

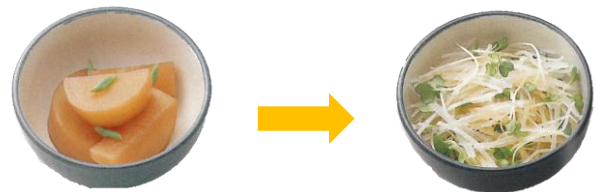
タコ

Point

魚介類を食べるときはタコ、イカ、エビ、貝類のような弾力のある物を選びましょう。



野菜のおかずを…



煮物

サラダ

Point

野菜は生で食べた方が噛む回数が増えます。加熱する時は火を通しすぎず歯ごたえを残しましょう。

《食べ方の注意点》

* 飲み物で流し込まない

口の中に食べ物が入っている状態で水分を摂るとよく噛んでいなくても水分で流しこんでしまいます。口の中に食べ物が入っているときは水分の摂取を控え自然と飲み込めるようになるまで噛みましょう。



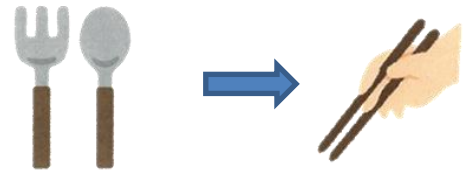
よく噛んで食べないと胃の負担も大きくなります！

* ひと口食べたらずを置く

口の中に入っている食べ物を飲み込むまで次の食べ物を口に入れるのはやめましょう。

* スプーンやフォークよりも箸を使う

スプーンやフォークより食べにくい箸をあえて使うことでゆっくり食べることができます。



* 調味料を使いすぎない

濃い味は味を感じやすく噛む回数が減少する原因になります。薄味にすることで食材本来の味を味わおうとしてよく噛むようになります。



調味料はつけすぎない・かけすぎない



減塩調味料も活用！

《食事環境を整える》

* ながら食べをしない

ながら食べは食事に集中できず知らず知らずのうちに噛む回数が減少したり、食べ過ぎたりする原因となります。



テレビやスマホを見ながら食事をしていませんか？

* 食事時間に余裕を持つ

急いで食事を摂るとよく噛まずに飲み込んでしまうため咀嚼回数が減少してしまいます。落ち着いてゆっくり食事を摂りましょう。



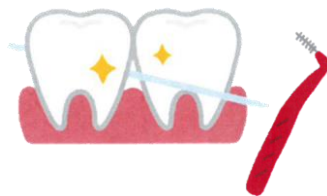
朝は少し早起き！

《丈夫な歯の維持を！》

よく噛んで食べるためには健康な歯が必要です。普段のセルフケアをしっかりと行い、いつまでも噛める丈夫な歯を維持しましょう。



毎日の歯みがき



歯ブラシが届きにくい所は
歯間ブラシやデンタルフロスを活用



定期的な歯科検診も忘れずに！